

きょうのメニュー



12月7.21日 (火)

かぶとむし組リクエストメニュー



しょうゆラーメン

ひじきサラダ

りんごラッシー



今日はかぶとさんのリクエストメニュー しょうゆラーメンでした☆！リクエストしてくれてありがとう！

副菜のひじきサラダは、ひじきの煮物を作って、きゅうりやハムとマヨネーズを合わせて作るサラダです。ひじきの煮物がベースなので甘めの味付けでとても食べやすいです。

エネルギー 440 Kcal タンパク質 16.5 g
脂質 18.0 g 塩分 2.8 g